

مجلّة الواحات للبحوث والدراسات
ردمد 7163- 1112 العدد 15 (2011) : 305 - 319
http://elwahat.univ-ghardaia.dz

استراتيجيات التكيف النفسي (COPING) وصدمة الفيضان

نسيمة مزاو و عبد العزيز شيخي
قسم علم النفس المركز الجامعي غرداية
غرداية ص ب 455 غرداية 47000 ,الجزائر

الاشكالية:

"الصدمة النفسية" مصطلح واسع الانتشار والاستعمال بين العامة والخاصة وهو يشمل حدثا خطيرا عنيفا، بحيث لا يمكن الهروب منه أثناء وقوعه، بل الإحساس به ومراودة أفكاره حتى بعد وقوعه بالنسبة للفرد المصدوم، مع شعور بالخوف الشديد وعدم الراحة والأمن (www.amman-dj.com).

والأحداث الصدمية أحداث خطيرة ومربكة ومفاجئة، وتتسم بقوتها الشديدة أو المتطرفة وتسبب الخوف والقلق والانسحاب والتجنب والأحداث الصدمية كذلك ذات شدة مرتفعة غير متوقعة، وغير متكررة، وتختلف في دوامها من حادة إلى مزمنة، ويمكن أن تؤثر في شخص بمفرده كحادث سيارة أو جريمة من جرائم العنف، وقد تؤثر في المجتمع كله كما هو الحال في الزلزال أو الإعصار (يعقوب غسان، **1999**، ص **63**).

ففي هذه الحالة يتعايش الفرد مع معاناة نفسية مزمنة تعكر صفو النمو السليم إضافة إلى كون الصدمة مصدر الكثير من الضغوط النفسية، وخاصة في حياة المراهق التي تعتبر منعرجا حاسما في طريق النمو والنضج النفسي والعقلي (أحمد علي حبيب، **2007**، ص **42**). فهناك من من تظهر لديه أعراض الصدمة واضحة جلية، بينما نلاحظ آخرين لا تظهر عليهم العلامات كونهم يمارسون آليات دفاعية لاشعورية مختلفة إضافة إلى استراتيجيات التكيف الشعورية للتغلب والتوافق مع المواقف الضاغطة

ويعرف التكيف (coping) بكونه تغير ثابت للمعارف والسلوكات قصد تسيير متطلبات الداخلية و/أوالخارجية التي تقدر بكونها باستطاعة أو تفوق قدرات الأشخاص (Lazarus R,Folkman S,1984,P201)

كما يعرفه شيب(chipp) بأنه صفقة بين الفرد ومحيطه، بمعنى أن هناك رابطة بين الضغط الذي يعيشه الفرد واستراتيجيات التكيف التي يستخدمها في مواجهته (Chipp P,Sherer

k,1992,P286)

ويصنف لازاروس (Lazarus) إستراتيجيات التكيف إلى صنفين أساسيين:

إستراتيجيات التكيف المركزة على المشكل: هذا الأسلوب لا يركز فقط على الجانب الإنفعالي للتفكير في تخفيض التوتر، بل أيضا في فهم المشكل ومحاولة مواجهته لحله بصفة فعلية.

إستراتيجيات التكيف المركزة الإنفعال: وتتضمن مجموعة من النشاطات الموجهة للتخفيض من شدة التوتر الإنفعالي

فاختلاف استجابة الأشخاص لنفس الوضع الضاغط لا تفسر تنوع الأساليب بين الأفراد فقط، بل حتى الفرد نفسه بنوع في طرق مواجهته للضغط حسب ما تقتضيه الوضعية (Paulhan I,Quintard B,1994,P669)

ومن خلال هذه الدراسة سنحاول الكشف عن ما اذا كان للصدمة النفسية تأثير على استعمال استراتيجيات التكيف مختلفة عن الاستراتيجيات المستعملة لدى الاشخاص غير المصدومين بالاجابة على التساؤل الآتي:

– هل هناك اختلاف في استعمال استراتيجيات التكيف عند الأشخاص المصدومين جراء فيضان الفاتح أكتوبر 2008 بولاية غرداية والأشخاص غير المصدومين؟

الفرضية:

– هناك اختلاف في استعمال استراتيجيات التكيف عند الأشخاص المصدومين جراء فيضان الفاتح أكتوبر 2008 بولاية غرداية والأشخاص غير المصدومين.

1– الصدمة النفسية: تعرف الصدمة النفسية على أنها حدث في حياة الشخص يتحدد بشدته وبالعجز الذي يجد الشخص فيه نفسه، غير قادر على الاستجابة الملائمة حياله، وبما يثيره في التنظيم النفسي من اضطراب وآثار دائمة مولدة للمرض" (لابلانش وبنتاليس، 2002، ص 36)

1–1 مراحل الصدمة النفسية:

تتخذ الآثار الصدمة مساراً خاصا يمكن أن نميز فيه مرحلتين أساسيتين

1–1–1 المرحلة المباشرة أو حالة الصدمة: عند وقوع الكارثة يستجيب الفرد لهذا الحدث الصدمي بردود فعل تعرف باسم الضغط، ففي حالة ردود فعل الضغط العادية والمتكيفة نجد الجسم في حالة تعبئة فيزيولوجية تظهر من خلال تسارع دقات القلب، ارتفاع الضغط الدموي، تحرر السكر من الدم، ضغط عضلي...إلخ، إلى جانب هذه المظاهر الفيزيولوجية، هناك

استجابات نفسية للضغط منها تموضع الانتباه وتمركز التفكير، تعبئة كل الطاقة على وضعية الكارثة لتقييمها، وهذا من أجل إيجاد وسائل لمواجهة الخطر، وغالبا ما ترفق هذه الاستجابات بظواهر تمس عدة مستويات معرفية، عاطفية...الخ كما يمكن أن تؤدي استجابات الضغط الحادة والتي تدوم طويلا إلى إنهاك واستنفاذ مخزون الطاقة وقدرات السيطرة الانفعالية للفرد (يعقوب غسان، **1999**، ص **53**)

1-1-2- المرحلة ما بعد المباشرة أو حالة الكمون: بعد انتهاء مرحلة ردود الفعل المباشرة للضغط التي يخرج منها الفرد منهوك القوى تأتي مرحلة الكمون وتدوم من بعض الساعات إلى عدة أيام وقد تصل إلى بعض السنوات، وتمتاز هذه المرحلة بحدوث اضطرابات منها انفعالية ك الاكتئاب،وسلوكية كتناول المهدئات، معرفية كضعف التركيز وجسدية كفقدان الطاقة والوهن (يعقوب غسان، **1999**، ص **64**)

1-2- النظريات المفسرة للصدمة النفسية:

النظرية التحليلية: ويرى فرويد أن الصدمة النفسية مرتبطة ارتباطا وثيقا بالبنية النرجسية وذلك باعتبار الصدمة إصابة نرجسية بحتة، كما يؤكد "فيرونزي" أن العصابات الصدمية هي عصابات نرجسية.وترتبط الصدمة النفسية دائما بوجدان أو عاطفة، خاصة الرعب أو الذعر، فإذا كان القلق يتميز بانتظار أو توقع الخطر ويظهر على شكل إفراط في الضغط، فإن الرعب أو الذعر يشير إلى تأثير خطر لم يُحضر له مسبقا بحالة قلق، أي أن الفرد يدافع عن نفسه ضد الذعر بالقلق، فالقلق هنا يمثل حماية ضد الصدمة (هوارد كاسينوف، ريمون شيب تاررات، **2006**، ص **66**)

- النظرية المعرفية: ويركز أصحاب هذا الاتجاه في تفسيرهم للصدمة النفسية وكيفية تطورها إلى اضطراب الضغط ما بعد الصدمة، على نظرة الفرد إلى ذاته والعالم (آيت عراب لمياء، **2007**، ص **131**)**، فإن جوهر الصدمة يتعلق بالتفكك الفجائي والحاد للعالم الداخلي للفرد المصدوم وتكسر المعتقدات الأساسية لديه، لذا فإن من أهم نتائج الصدمة، الاعتقاد بأن العالم خطر وبأنه مهدد وغير آمن، تناقص الجدارة الشخصية ونقص في توقير الشخص لنفسه، فضلا عن مشاعر القلق والخوف والاستجابات الفيزيولوجية المرتفعة، كما أن الفرد الذي لا يشعر بالأمان يقع أكثر من غيره في معاناة انفعالية تتضمن صراعا فكريا وانهيارا معرفيا، وشعورا بالذنب واستثارة فيزيولوجية مفرطة سواء مباشرة بعد التعرض للصدمة أو بعد فترة كمون** (آيت عراب لمياء، **2007**، ص **131**)

2- عصاب ما بعد الصدمة: في عام 1980 تم الاعتراف لأول مرة باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية، وذلك في الطبعة الثالثة من المرشد التشخيصي الإحصائي الأمريكي -DSM III، وهذا الاضطراب يكون شائعاً عموماً بين الناس الذين يتعرضون إلى الكوارث الطبيعية والبيئية مثل الفيضانات، الزلازل، الحرائق، حوادث القطارات والطائرات...الخ

ويعرف بأنه "أي حادثة تكون خارج استجابة مدى الخبرة المعتادة للفرد، وتسبب له الكرب النفسي، وتكون استجابة الضحية فيه متصفة بـ" الخوف الشديد، والرعب، والشعور بالعجز" (www.psf-ar.com)

2-1 النظريات المفسرة لاضطراب ما بعد الصدمة:

2-1-1 التوجه العضوي (البيولوجي): يقوم هذا التوجه على افتراض أن هنالك عوامل وراثية تؤدي إلى حدوث اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية، ولقد تم التحقق من هذا الافتراض بإجراء دراسات متعددة على التوائم، فقد وجد "سكرايت" وآخرون 1993 اتفاقاً أكبر في اضطراب عصاب ما بعد الصدمة بين التوائم المتطابقة بالموازنة مع التوائم الأخوية غير المتطابقة واستنتج "سكرايت" وآخرون بأن "النتائج تدعم فرضية مساهمة الوراثة في تسبيب اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (رضوان زقار، 2001، ص 123) كما توصل "ترايت" وآخرون 1993 إلى الاستنتاج نفسه من دراسة أجريت على عينة أكبر من التوائم استهدفت التعرف على التأثيرات التي يحدثها التعرض إلى المعارك، ووجد أن نسبة الاتفاق كانت أكبر بين التوائم المتطابقة مقارنة بالتوائم الأخوية وكانت معاملات الارتباط لأعراض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية تتراوح بين + 0.28 إلى + 0.41 في التوائم المتطابقة، فيما تراوحت هذه المعاملات بين التوائم الأخوية بين + 0.11 إلى + 0.24 .

2-1-2 التوجّه العضوي الكيميائي:ينطوي هذا التوجه تحت المنظور العضوي (البيولوجي) غير أنه يركز على العوامل "الحيوية الكيماوية" فقد افترض عدد من المنظّرين "كريستال" وآخرون 1989 أن التعرض لحادث صدمي يؤدي إلى إلحاق الضرر بجهاز أو نظام إفراز الغدة الكظرية، وتحديداً إلى زيادة في مستويات النورأدرينالين والدوبامين، وزيادة في مستوى الإثارة الفيزيولوجية، فينجم عن هذه التغيرات استجابة مروّعة من الخوف والجفلة تظهر على الفرد بشكل واسع.

وتفيد الدراسات بوجود بعض الأدلة التي تدعم هذه النظرية الحياتية البيولوجية فقد وجد "كوستن" وآخرون 1987 أن مستوى النورأدرنالين والأدرنالين كان عالياً لدى المرضى باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (رضوان زقار، 2001، ص 123)

كما وجد "كولك" وآخرون 1985 أن الزيادة في مستويات الدوبامين والنورادرينالين لدى الأفراد الذين يعانون هذا الاضطراب.

2-1-3: التوجه النفسي – الدينامي: ما يثير الحيرة في اضطراب ما بعد الضغوط الصدمة أن بدايته يمكن أن تحدث بعد أشهر أو سنوات من تعرض الفرد لحادث صدمي ولأن فرويد كان قد عدَّ صدمة الولادة وما يصاحبها من إحساس الوليد بالاختناق بأنها تجربة القلق الأولى في حياة

الإنسان، وأن منهج التحليل النفسي ينظر إلى الصراعات اللاشعورية التي تضرب بجذورها في مرحلة الطفولة أنها السبب في الاضطرابات النفسية عموماً، فإن المنظرّين النفسيين الديناميين اعتمدوا هذه الفكرة في تفسيرهم اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (رضوان زقار، 2001، ص 152)

2-1-4 التوجه السلوكي: ويركز هذا الاتجاه على العوامل البيئية وأهمية التعلم بنوعيه (الإشراط الكلاسيكي والإشراط الإجرائي) في تحديد السلوك بنوعيه، السوّي وغير السوّي، اللذين يخضعان لقانون واحد هو التعلم. وعلى أساس هذا الافتراض أجريت دراسات متعددة، من بينها دراسة "كين" وأخرون 1985 ووفقاً للمنهج الإشراطي في اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية فإن الإشراط الكلاسيكي في زمن وجود حادث صدمي، يتسبب في اكتساب الفرد استجابة خوف شرطية لتنبيه طبيعي غير مشروط (رضوان زقار، 2001، ص 160)

2-1-5 التوجه المعرفي: وضع "فوا" وآخرون 1989 نظرية معرفية في اضطراب ما بعد الضغوط الصدمة، خلاصتها أن الأحداث الصدمية تهدد افتراضاتنا العادية أو السوية بخصوص مفهومنا للأمان وما هو آمن، فيقود هذا إلى تكوين بُنية كبيرة للخوف في الذاكرة بعيدة المدى، وأن الأفراد الذين تتكون لديهم بُنية الخوف هذه سوف يمرون بخبرة نقص القدرة على التنبؤ وضعف السيطرة على حياتهم، وهذان هما السبب في حصول مستويات عالية من القلق ،وعلى نحو مماثل يرى "ميلار" 1995 أن الفرد يدرك الحدث الصادم على أنه معلومة جديدة وغريبة عن مخططه الإدراكي فلا يعرف كيف يتعامل معها، فتشكل له تهديداً ينجم عنه اضطراب في السلوك وهذه الفكرة القائمة على نظرية معالجة المعلومات ترجع في الواقع إلى "كيلي" 1955 الذي طرح تفسيرات مختلفة عن التفسيرات المألوفة في حينه بخصوص القلق والخوف والتهديد. (رضوان زقار، 2001، ص 167)

3-تعريف استراتيجيات التكيف (COPING): هي الاستجابات التي يتخذها الفرد لمواجهة الوضعيات الضاغطة معرفية الطابع أو انفعالية كليا، وقد تتخذ أشكالا سلوكية مباشرة (كالمواجهة الصريحة للمشكل، تبنى التجنب أو البحث عن السند الاجتماعي

ويعرفها لازاروس على أنها مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم وخفض أو تحمل المتطلبات الداخلية و/أو الخارجية والتي تهدد أو تفوق موارد الفرد (نسيمة مزاور، 2006، ص 37)

2-1- أنواع استراتيجيات التكيف:

تنقسم استراتيجيات التكيف إلى نوعين، وهما:

2-1-1- إستراتيجيات التكيف المركزة حول المشكل: أين تكون مجموع المجهودات

موجهة نحو الموقف لإدارته وبالتالي فهي وظيفية لأنها تهدف إلى حل المشكل، يظهر هذا النوع من إستراتيجيات التكيف في بذل جهود معرفية وسلوكية لمواجهة الوضع الضاغط، هذا الأسلوب لا يركز فقط على الجانب الانفعالي للتفكير في التخفيض من التوتر الانفعالي، بل في فهم المشكل ومحاولة مواجهته لحله بصفة فعلية، وهذا النوع يأخذ أشكالا منها: حل المشكل، البحث عن المعلومات فهو موجه لتحديد المشكل وإيجاد حلول بديلة مع دراستها وتحديد فعاليتها (نسيمة مزاور، **2006**، ص **67**)

3-1-2- إستراتيجيات التكيف المركزة حول الانفعال: يشكل هذا الأسلوب مجموعة من النشاطات المعرفية المنصبة في التخفيض من شدّة التوتر الانفعالي، من بين هذه الإستراتيجيات يوجد: إعادة التقييم الإيجابي، تأنيب الذات، البحث عن السند الاجتماعي، أخذ المسافة، التحكم في الذات، الهروب (نسيمة مزاور، **2006**، ص **72**)

هذا النوع من استراتيجيات التكيف يرتكز على الجانب الانفعالي، يظهر فعّالا في حالة التعرّض لوضعيات ضاغطة حادة (صعبة الحل الآني)، والتي تهدد عضوية الفرد، فالسعي لإيجاد حل لها يعتبر عديم الفائدة (فاطمة الزهراء أزروق، **1997**، ص **76**)

3-2- التفاعل بين النوعين من استراتيجيات التكيف (COPING):

هناك تفاعل بين الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكل والإستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، فالنشاط المعرفي اللازم للأساليب المتمركزة حول المشكل يتأثر بالانفعال المرتفع وأيضا لعدم التحكم فيه، وقد بين "ميلر" 1980 كيف أن شكلي الاستراتيجيات يمكنه أن يسهل على الآخر من خلال المثال التالي والمتعلق بمعاناة امرأة من القلق والتوتر الشديدين، كلما همت بالصعود إلى خشبة المسرح لتقديم عرضها وقصد التغلب على شعورها بالقلق تلجأ إلى التنفس بعمق وتعمل على تهدئة نفسها شيئا فشيئًا وباستخدامها لهذه الإجراءات تنتقل إلى استخدام أشكال التكيف التي تركز على المشكل كإمعان النظر جيد مثلا في محتويات العرض واسترجاعها في ذاكرتها ثانية، ثم عرضها وهو الشيء الذي يسهل عليها الخروج من ذلك المأزق (نسيمة مزاور، 2006، ص 86)

ولتبيان كيف أن نوعي اليات التكيف من الممكن أن يعرقل كل منهما عمل الآخر، قدم "بريز" 1971 مثالا يتعلق بالشخص الذي يعاني من مرض، إذ يتجه هذا الشخص نحو جمع المعلومات وتقييمها ويصر على ذلك، ويساهم اكتسابه لتلك المعلومات المتعلقة بمرضه في ازدياد نسبة الشك لديه بخصوص خطورة حالته، ويضخمها، كما يرفع من درجة القلق لديه، فمن الملاحظ هنا كيف أنّ استعمال اليات التكيف التي تركز حول حل المشكل (جمع المعلومات وتقييمها) يزيد من حدّة التوتر الانفعالي لدى هذا الشخص، وهو الشيء الذي يجعله يلجأ إلى

ميكانيزمات معينة، كميكانيزم التجنب الذي يستعمله في هذه الحالة بهدف تخفيض التوتر الانفعالي (www.palnurse.com)

3-3- التناولات النظرية لمفهوم التكيف

3-3-1 المنظور الإجتماعي: يبين هذا المنظور من الدراسات مدى قدرة الفرد على التأثير في الوضعيات التي تعيق مسار حياته انطلاقا من إحساسه بالنقص حيث يؤثر هذا الشعور في سلوكه مما يدفعه الى نوعين من التصرفات التقبل أو رفض الواقع وذلك من خلال تبني استراتيجيات حسب قدراته وطموحه ومدى إدراكه للعلاقة البيئية وكذا مجموع المكتسبات الاجتماعية والوفاء للجماعة، وما يلاحظ في هذا النموذج هو التركيز على وطأة مواجهة التهديدات الخارجية والحفاظ على المكانة الاجتماعية متجاهلين بذلك الجانب النفسي والراحة الداخلية (نسيمة مزاور، **2006**، ص **108**)

3-3-2 المنظور التحليلي: يعتبر التكيف بمثابة أفكار واقعية مرنة تتمثل دورها في إيجاد حل للمشاكل ومن خلالها يتم تخفيض حدة الضغط كما يرتبط مفهوم التكيف بعدد من العمليات يستعملها الفرد تشمل سلسلة من الإستراتيجيات تتطور من ميكانيزمات أولية إلى ميكانيزمات ناضجة ،فمحاولة قياسها تتمثل في تصنيف الأفراد طبقا للنمط أو السمة قصد إيجاد ثوابت تمييزية بين الأشخاص يمكن الاعتماد عليها كمؤشرات تنبؤية حول الطريقة التي يلجؤون إليها لمواجهة الضغوط المختلفة يمكن لإنسان ما (نسيمة مزاور، **2006**، ص **111**)

3-3-3 المنظور الفينومينولوجي: يعتبر التكيف مجموع الإستراتيجيات التي يستعملها الفرد لمواجهة متطلبات الحياة إذ يعتبرها "لازاروس" 1996 عملية موجهة كما يراها النموذج التحليلي كما يدل الفعل على صيرورة ذلك لأنه أمام خصوصية محددة بالمتطلبات البيئية تساير مضمونها كما أن عملية التكيف تجري في شروط معينة من الضغط النفسي تتطلب تحركا معينا وعملا ذهنيا موجها وهو الشيء الذي يميزه عن السلوكات الأوتوماتيكية والتي صنفها إلى مجموعتين هما استراتيجيات مركزة حول الانفعال وإستراتيجيات حل المشكل (نسيمة مزاور، **2006**، ص **117**)

3-3-4 النظرية المعرفية: اهتم "لازاروس" على الجانب المعرفي، وتوصل إلى كون التجارب المعرفية والخبرات هي الدافع الأساسي الذي يجعل من الفرد في الموقف ما يستخدم أسلوب تعامل معرفي مختلف عن الفرد آخر وبالتالي كانت هنالك دراسات أعادت النظر في دراسة الضغط النفسي توصلت إلى كون التكيف هو (صفقة) **بين الفرد ومحيطه، بمعنى أن الضغط ليس معزولا عن الاستجابة الوجدانية التكيفية العامة (Henri , 2004, p 43 Chabrol)، هذه النظرية تركز على الجانب السلوكي والمعرفي لمفهوم استراتيجيات التكيف،**

فالوضع الضاغط يحدد العلاقة الدينامية التي تربط الفرد بالبيئة، من خلال ما تسبب له من ضغوطات وتهديد يحاول تجاوزه ببذل جهد مزدوج أو أحادي التوجيه، إما بتعديل مطالب المحيط الخارجي لإرضاء حاجاته وللتخفيض من الضغط، أو تكييف إمكانياته حسب مطالب الوضع المفروض عليه للتقليل من شدّة الضغط، والمؤيدين لهذه النظرية منهم "لازاروس" و"فولكمان" اللذان يريان بأن الضغط لا يكمن في الظاهرة الحدث أو الفرد، بل في العلاقة بين الفرد والمحيط الخارجي، بحيث تظهر الإستجابة للضغط عندما تقيم الوضعية كمتجاوزة لمصادر الفرد ولا يستطيع مواجهتها، فمثلا يمكن للفرد أن يدرك التحويل في الوضعية المهنية كمشكل لا حل له، في حين فرد آخر وفي نفس الوضعية يمكن أن يدركها كمناسبة للتعبير، أو كتجربة مشوّقة يعيشها، لهذا يعتبر "لازاروس" استراتيجيات التكيف كسياق دينامي، يحدد استجابة الفرد للوضع الضاغط بحيث تتغير هذه الإستجابة عبر الزمن ومن شخص لآخر (نسيمة مزاور، 2006، ص 92)

4-اجراءات الدراسة وعرض ومناقشة النتائج:

4- 1منهج الدراسة:نسعى من خلال هذه الدراسة الى معرفة استراتيجيات التكيف (COPING) لدى المصدومين جراء فيضان الفاتح أكتوبر 2008 بولاية غرداية، لذا اعتمدنا على المنهج الوصفي لأنه الانسب لمثل هذه الدراسة لكونه يقوم بدراسة الظواهر كما هو في الواقع والتعبير عنها وتحليلها وتفصيل معلوماتها (محفوظ جودة، 2007، ص125) وقمنا باستعمال المقاييس التالية:

- **مقياس الصدمة النفسية.**
- **مقياس استراتيجيات التكيف (COPING) للازاروس وفولكمان**

4-2 وصف مجموعة البحث: تضم مجموعة البحث مائة (100) فرد، مقسمة إلى مجموعتين جزئيتين هما :

4-2-1 المجموعة التجريبية: والتي تضم خمسون (50) شخصا مصدوم جراء فيضان الفاتح أكتوبر 2008 بولاية غرداية، والمجموعة الضابطة، وتتكون من خمسون (50) شخصا من غير المصدومين، يحملون نفس الخصائص من حيث السن والجنس باستثناء عامل الصدمة والذي نقصد به في موضوع البحث الإصابة بالصدمة النفسية جراء الفيضان، فالإصابة بالصدمة هو العامل الذي يتميز به أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة، وقد اعتمدنا على الطريقة العمدية المقصودة في اختيار المفحوصين وهم مجموعة من تلاميذ ثانويات والمركز الجامعي بولاية غرداية

4-2-2 المجموعة الضابطة: بهدف القيام بالمقارنة، اخترنا مجموعة ثانية من الأشخاص غير المصدومين جراء فيضان الفاتح أكتوبر 2008 بولاية غرداية، ويتميزون بنفس الخصائص مع

المجموعة التجريبية من حيث السن والجنس، باستثناء عامل الصدمة الذي يتوفر في أفراد المجموعة التجريبية، دون الضابطة، بمعنى أن أفراد المجموعة الضابطة لا يعانون من صدمة الفيضان، وتتمثل في مجموعة طلبة جامعة قاصدي مرباح بورقلة.

جدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) حسب السن والجنس :

الجنس / السن	الذكور	الإناث	المجموع	الجنس / السن	الذكور	الإناث	المجموع
18–15	**12**	**08**	**20**	**15 – 18**	**09**	**15**	**24**
22–19	**14**	**12**	**26**	**19 – 22**	**18**	**08**	**26**
25–23	**01**	**03**	**04**	**23 – 25**	–	–	–
المجموع	**27**	**23**	**50**	**المجموع**	**27**	**23**	**50**

– التعليق كما نلاحظ من خلال الجدول رقم (01)، فإن أعلى نسبة ممثلة في مجموعة البحث هي السن المتراوح ما بين 19 إلى 22 سنة، بنسبة 52%، ثم تليها نسبة 48% للسن المتراوح ما بين 18 و15 سنة، أما الفترة العمرية الممتدة بين 23 و25 سنة فبلغت نسبة 08%

– أما التوزيع حسب الجنس فتمثل نسبة الذكور 54% من مجموعة البحث، وتمثل نسبة الإناث 46%، والفئتان متجانستان فيما يخص توزيع الجنس .

4–3 عرض ومناقشة النتائج:

4–3–1 مناقشة الفرضية الأولى: تنص هذه الفرضية على أن هناك اختلاف بين المصدومين وغير المصدومين جراء فيضان الفتح اكتوبر 2008 في استعمال استراتيجيات التكيف.

وقد تم تفريغ هذه الفرضية الى فرضيات جزئية للتمكن من اختبارها اختبارا دقيقا فكانت النتائج كالتالي

4–3–1–أ: الفرضية الجزئية الأولى:

يختلف المصدومين وغير المصابين جراء فيضان الفاتح أكتوبر 2008 في استعمال استراتيجيات المقاومة المتمركزة حول المشكل، وأسفر اختبار هذه الفرضية على الجدول التالي:

جدول رقم (02): نتائج اختبارً تَ ً للفروق بين المجموعتين (التجريبية والظابطة) في

متوسطات استراتيجيات المقاومة المركزة حول المشكل.

الاستراتيجيات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمةً تً	
التخطيط لحل المشكل	المجموعة التجريبية	13.70	2.75	1.50	
	المجموعة الظابطة	12.51	3.09		
روح المواجهة	المجموعة التجريبية	6.20	3.06	– 5.38	0.01
	المجموعة الظابطة	10.87	3.35		

– استراتيجية التخطيط لحل المشكل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن الفروق في متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الظابطة (المصدومين وغير المصدومين جراء الفيضان) في استراتيجيات التخطيط لحل المشكل قدر ب 1.50 وهو فرق ضئيل وهذه الأخيرة غير دالة احصائيا ، لذا يمكن القول أنه لا يختلف المصدمين عن غير المصدومين جراء فيضان الفاتح أكتوبر 2008 في استعمال استراتيجية التخطيط لحل المشكل.

– استراتيجية روح المواجهة من خلال نفس الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في استراتيجية روح المواجهة أقل من متوسط المجموعة الظابطة وبلغ متوسط الفرق 5.38– وهو فرق لصالح المجموعة الظابطة (غير المصدومين من الفيضان) وهو دال عند المستوى 0.01، وبذلك نستنتج أن هناك اختلاف بين المصدومين وغير المصدومين جراء فيضان الفاتح اكتوبر 2008 في استعمال استراتيجية روح المواجهة.

3–2 الفرضية الجزئية الثانية:

يختلف المصومين وغير المصدومين جراء فيضان الفتح أكتوبر بغرداية في استعمال استراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال.

وأسفر اختبار هذه الفرضية على الجدول التالي:

جدول رقم (03) نتائج اختبارً تً للفروق بين المجموعتين (التجريبية والظابطة) في متوسطات استراتيجيات المقاومة المتمركزة حول الانفعال:

الاستراتيجيات	المجموعات	المتوسط	الانحراف	قيمةً تً	مستوى

		الحسابي	المعياري		الدلالة
أخذ المسافة	المجموعة التجريبية	6.83	1.88	-5.94	0.01
	المجموعة الظابطة	10.57	2.63		
إعادة التقييم الايجابي	المجموعة التجريبية	3.58	1.76	-15.55	
	المجموعة الظابطة	10.60	1.61		
لوم الذات	المجموعة التجريبية	2.04	1.16	3.20	
	المجموعة الظابطة	1.18	0.72		
التحكم في الذات	المجموعة التجريبية	5.25	2.45	-9.74	
	المجموعة الظابطة	10.24	1.39		
البحث عن السند الاجتماعي	المجموعة التجريبية	12.29	4.84	5.64	
	المجموعة الظابطة	6.06	2.81		
التجنب / الهروب	المجموعة التجريبية	7.71	1.41	1.43	
	المجموعة الظابطة	6.63	2.64		

- استراتيجية أخذ المسافة : من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن متوسط المجموعة التجريبية أقل من متوسط المجموعة الظابطة في استراتيجية أخذ المسافة وبلغ متوسط الفرق 5.94- وهو لصالح الأشخاص غير المصدومين وهو فرق دال عند المستوى 0.01 ومنه فإن هناك اختلاف في استعمال استراتيجيات أخذ المسافة بين المصدومين وغير المصدومين جراء فيضان الفانح أكتوبر 2008 بولاية غرداية.

- استراتيجية اعادة التقييم الايجابي: يتبين من خلال الجدول أن متوسط المجموعة التجريبية أقل من متوسط المجموعة الظابطة في استراتيجية اعادة التقييم الايجابي، وبلغ متوسط الفرق 15.55- وهو لصالح الأشخاص غير المصدومين، وهو فرق دال عند المستوى 0.01

وبالتالي :هناك اختلاف في استعمال استراتيجيات اعادة التقييم الايجابي بين المصدومين وغير المصدومين جراء فيضان الفاتح اكتوبر 2008 في استعمال استراتيجية اعادة التقييم الايجابي.

– استراتيجية تأنيب الذات من خلال الجدول نلاحظ أن متوسط المجموعة التجريبية أكبر من متوسط المجموعة الظابطة في استراتيجية تأنيب الذات، وقد بلغ متوسط الفرق 3.43 وهو لصالح الأشخاص المصدومين وهو فرق دال عند المستوى 0.01، ومنه نستنتج أن هناك اختلاف في استعمال استراتيجية تأنيب الذات بين المصدومين وغير المصدومين جراء الفيضان

– استراتيجية التحكم في الذات: حسب الجدول رقم (03) فإن متوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أقل من متوسط المجموعة الظابطة في استراتيجية التحكم في الذات، وبلغ متوسط الفرق 9.74– وهو لصالح الأشخاص غير المصدومين. وهو دال عند المستوى 0.01 ومنه يمكننا القول أنه يوجد هناك اختلاف بين المصابين وغير المصدمين في استعمال استراتيجية التحكم في الذات.

– استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن متوسط المجموعة التجريبية أكبر من متوسط المجموعة الظابطة في استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي، وبلغ متوسط الفرق 5.64 وهو فرق دال احصائيا عند المستوى 0.01 وجاء لصالح الأشخاص المصدومين وبالتالي : هناك اختلاف في استعمال استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي بين المصدومين وغير المصدومين جراء فيضان الفاتح اكتوبر 2008 بغرداية

– استراتيجية التجنب / الهروب: يتبين من خلال الجدول رقم (03) أن الفرق في متوسط المجموعة التجريبية والمجموعة الظابطة في استراتيجية التجنب / الهروب قدر ب 1.43 وهو فرق ضئيل وهذه الأخيرة غير دالة احصائيا، لذا نستنتج أنه لا يختلف المصدومين عن غير المصدومين في استعمال استراتيجية التجنب / الهروب.

الخلاصة العامة: صممت هذه الدراسة، للكشف عن مدى تأثير صدمة الفيضان على استعمال استراتيجيات التكيف لدى الأفراد المصدومين، ولإثبات ذلك حاولنا معرفة الاختلاف بينهم والأفراد غير المصدومين وبعد قياس متغيرات الدراسة وجمع البيانات ومعالجتها احصائيا، وتحليلها، توصلنا الى تأكيد الفرضيات التالية:

– هناك اختلاف بين المصدومين وغير المصدومين جراء الفيضان في استعمال استراتيجيات التكيف، باستثناء استراتيجية التخطيط لحل المشكل واستراتيجية التجنب/الهروب التي لم يثبت اختلافهما.

ويكمن هذا الاختلاف بين المجموعتين في العمليات المعرفية وفي كيفية التفكير،

فالمثيرات الداخلية والخارجية تنشط معتقدات قاعدية التي تؤدي الى الرغبة الملحة في التكيف والبحث عن حل للوضع الضغط، فالأختلاف في العمليات المعرفية كالقدرة على التحكم في الوضع وتوقع الفعال وتوقع النتيجة نجدها عند الافراد غير مصدومين في حين تبدوا هذه العمليات مشوهة لدى المصدومين، اذ يظهرون قابلية التأثر بالعوامل الضاغطة لادراكهم عدم قدرتهم على التحكم فيها .

إن المصدومين جراء فيضان الفاتح أكتوبر **2008** بولاية غرداية استخدموا استراتيجية التجنب/الهروب وذلك لأن الوضعية التي تواجدون فيها هي أصلا ضاغطة وتخلق أحاسيس ووجدانات هشة تتكثف سلبا مع الصراعات التي تتبعها وبالتالي يكون الهروب من الضغط هو الوسيلة والسلوك الأكثر تخفيفا بسبب عدم قدرة المصدوم على تحمل الضغط ومواجهته، فصدمة الفيضان كفيلة أن تهدد كيانه لذلك فان أالاحاسيس التي تلي الصدمة تصبح مهددة ويصعب عليه بذلك ضبط نفسه والتحكم فيها فتجده يغضب أو يهرب للنوم أو الأكل حتى لا يرهقه ضغط أي حدث وضرف.

جاء في اجابة مجموعة المصدومين أن استراتيجية التجنب/الهروب، هي أكثر الاستراتيجيات استخداما من غيرها في مواجهة الضغط، ويفسر هذا الأمر بكون أن المصدومين في حالة عدم القدرة على مواجهة وتحمل الضغط الذي يعايشه وبذلك يكون أحسن طريق له هو التجنب/الهروب في مختلف أشكال السلوك.

وتعد هذه الاستراتيجية أقل تكيفا، اذ يعتقد المصدوم أن الضغط سوف يختفي بانتظار حدوث معجزة لنسيان كارثة الفيضان والنوم أزيد من العادة، وقد يكون الهروب/التجنب من هذه الوضعية الضاغطة بشكل مغاير كأن يتخيل المصدوم نفسه في عالم آخر، عالم دون مشاكل أو يتخيل بأنه يتواجد في مكان أفضل مما هو فيه، كما يتمنى بأن تكون لديه القوة اللازمة لتغيير ما يحدث له من أجل وضع نهاية للتوتر الذي يعيشه بأسرع وقت ،إذ يغير درجة الانتباه، ولا يحدث التجنب/الهروب سوى راحة مؤقتة فلهذه الاستراتيجية التكيفية تأثير انتقالي وتبدوا أقل فعالية.

كما استخدم المصدومين من الفيضان استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي وذلك للتعبير عن الحاجة الى الحماية والاستقرار العاطفي، وهنا يصبح البحث عن الدعم الاجتماعي ضروريا للتخفيف من شدة الضغط الذي تمارسه الصدمة، وذلك بالبحث عن أشخاص للتحدث معهم عما يشعرون به اذ ما يميز المصدومين احتياجهم دوما الى سند ملموس ينعش ويقوي موضوعهم الداخلي ومجرد حركة سلبية، ايماء من طرف آخر له عواقب وخيمة على اقتصادهم النفسي والجسدي وانعاش علاقة الآخرين به يدعم امكانياته والتخفيف عنه، فالمصدوم يكون في أمس الحاجة الى روابط عاطفية تجمعه مع عائلته ومن أجل التكيف مع هذا الوضع الضاغط.

فاستخدام المصدومين لهذا النوع من استراتيجيات التكيف كون أنه في امس الحاجة للاهتمام والرعاية وكون وجداناته في اضطراب كما أن أحاسيسه ملتهبة وبالتالي تبرز هشاشتها عندما يتحدث عن نفسه، ويظهر عدم الاستقرار النفسي.

واستعمال المصدوم لميكانزم لوم الذات والتي تتضمن نوع من التقبل للوضعية الضاغطة بحيث يبقى المصدوم جامدا أمام كل محاولات التغيير أو التأثير في هذا الموقف، اظافة إلى ذلك فان المصدوم يعمد إلى لوم نفسه ويتهمها بأنها السبب، إذ كثيرا ما يشعر المصدومين بالذنب، ونقد أنفسهم، اذ يعتبرون أن ما حدث هو عقابا من عند الله على أخطاء قامو بها، ويحملون أنفسهم مسؤولية حدوث الفيضان.ويسلك هؤلاء المصدومين سلوك تأنيب أو الذات والذي ينجر عنه عدم التكيف وبتعبير آخر يكون التكيف مع الوضع تكيفا سلبيا.

كما استعمل المصدومين استراتيجية التحكم في الذات، وتدل هذه الاستراتيجية على التكيف والتقدير الايجابي للضغط وهي من بين الاستراتيجيات الدالة على فعالية الذات، وبنية معرفية تؤهلهم للتوازن النفسي وتحقيق الذات وهي نوع من التفاعل ايجابيا مع وسطهم المعاش بحيث يكون الأفراد في حالة تحكم في وجداناتهم.

هذه الاستراتيجية التي يمكن اعتبارها استراتيجية ايجابية بحيث أنه من خلالها تبرز القدرة على التكيف مع الصدمة، واستخدامهم لها أيضا هو دليل على ضبط الذات وعلى نمو معرفي يمكنهم من مواجهة ضغط الاصابة بالصدمة بعقلانية أكثر.

مثلها في ذلك استراتيجية اعادة التقييم الايجابي التي ترمي الى معالجة المشكل بصفة فعالة واعادة تقدير الضغط بوجهة نظر متطورة تمكن من التحكم في وجداناته وفي تسيير الاضطرابات التي يسببها أثار الاصابة بالصدمة وهي بالتالي دالة على فعالية الذات،فالمصاب بصدمة الفيضان يحاول أن يظهر قويا وبالتالي يعمل على تركيز مجهوداته على الجانب الايجابي الذي قد يساعده على التخفيف والخروج أكثر تفاعلا.

إن هذه الاستراتيجيات (التجنب، البحث عن السند الاجتماعي، لوم الذات، أخذ المسافة، اعادة التقييم الايجابي، التحكم في الذات) التي تعتبر فروع فرعية لاستراتيجيات التكيف المتمركزة حول الانفعال، تخفف من التوتر الانفعالي لدى الأفراد المصدومين جراء فيضان الفاتح أكتوبر 2008 بولاية غرداية، ويجب التنويه إلى أنه لا يستطاع التمييز بين استراتيجية تكيف عن أخرى من حيث الجودة لأن نجاعتها أو عدمها مرتبط بما يمتلك الشخص من قدرات على التحكم في الموقف الضاغط لديه وفي نفس الوقت بما يتصف هذا الأخير أي الموقف بصفات أو خصوصيات.

المراجع:

1. محفوظ جودة: أساليب البحث العلمي في ميدان العلوم الاداريى، ب د ط، الاردن، دار زهران للنشر والتوزيع، 2007.

2. مزاور نسيمة: استراتيجيات المقاومة ومرض السرطان، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2006.

3. Chipp P, Scherer K., les comportements de coping, in revue européenne de psychologie appliqué, 1992, p286

4. Dantchev N., Stratégie de coping et parten,a coronarogène psychosomatique 17/18.1989 , p. 25.

5. –Lazarus R, Folkman S.,stress appraisal and coping , springer publishing , company new York ,1984 p 201

6. -Paulhan I,Quintart B., Mémoire originaux la psychologie de la santé,Une nouvelle approche dans la compréhension de la santé et de la maladie,annales medico-psychologique,vol152, n°10, 1994, p669

المواقع الالكترونية:

www.amman-dj.com
www.palnurse.com
www.psf-ar.com